VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

ஓட்ஸ் சூப்



தேவையானவை: ஓட்ஸ் - ஒரு கைப்பிடி அளவு, பால் - ஒரு கப், பூண்டு - 3 பல் (விரும்பினால்), மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பூண்டுப் பல்லை பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூண்டு சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி அதில் ஓட்ஸை சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். 2 கப் கொதிக்கும் தண்ணீர் சேர்த்து, 5 நிமிடம் நன்கு வேகவிட்டு பால், உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, மிளகுத்தூள் சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

பீட்ரூட் சூப்



தேவையானவை: பீட்ரூட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, துவரம்பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் - 3 கப். நசுக்கிக்கொள்ள: பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பூண்டு - 2 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. தாளிக்க: நெய் - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சோம்பு - அரை டீஸ்பூன், பிரிஞ்சி இலை - 1.

செய்முறை: பீட்ரூட்டை தோல்சீவுங்கள். பீட்ரூட், வெங்காயம், தக்காளி மூன்றையும் நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். நசுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்ந்து நசுக்கவும். குக்கரில் நெய்யைக் காயவைத்து, மிளகு, சோம்பு தாளித்து, நசுக்கிய பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்து, 2 நிமிடம் வதக்குங்கள். அத்துடன் வெங்காயம், தக்காளி, பீட்ரூட் சேருங்கள். 5 நிமிடம் வதக்கி, 3 கப் பருப்பு தண்ணீர், உப்பு சேருங்கள். குக்கரை மூடி ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கி, பிரஷர் அடங்கியதும் திறந்து வடிகட்டி, சூடாகப் பரிமாறுங்கள். விருப்பப்பட்டால் பீட்ரூட் துண்டுகளை தனியாக எடுத்து சூப்பில் போட்டுப் பரிமாறலாம்.

தக்காளி சூப்



தேவையானவை: நன்கு சிவந்த தக்காளி - 4, பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 6 பல், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், தக்காளி சாஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - சுவைக்கேற்றாற்போல, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். பூண்டுப் பற்களை தோலுரித்து, பொடியாக நறுக்குங்கள். ஒரு டீஸ்பூன் வெண்ணெயை லேசாக உருக்கி, அதில் பூண்டுப் பல்லைச் சேர்த்து வதக்குங்கள். பூண்டு பொரிந்ததும் வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். வெங்காயம் சிறிது வதங்கியதும், தக்காளியை சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். தக்காளி பச்சை வாசனை போக வதங்கியபின், 3 கப் தண்ணீர் சேருங்கள். சிறு தீயில் 10 நிமிடம் கொதித்தபிறகு, நன்கு

வடிகட்டிக்கொள்ளுங்கள். கரண்டியால் நன்கு மசித்து, வடிகட்டிய தண்ணீரில் தக்காளி சாஸ், சிறிது தண்ணீரில் கார்ன்ஃப்ளாரைக் கரைத்துச் சேர்த்து, மீண்டும் 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, மிளகுத்தூள் தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

லைம் சூப்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் - 3 கப், பச்சை மிளகாய் - 1, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, நெய் - 2 டீஸ்பூன், கடுகு - அரை டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் (விருப்பப்பட்டால்) - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை பொடியாக நறுக்குங்கள். ஒரு டீஸ்பூன் நெய்யைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்து, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து வதக்குங்கள். ஒரு நிமிடம் வதங்கியதும், பருப்பு தண்ணீர், மஞ்சள் தூள், உப்பு சேருங்கள். சற்று குறைந்த தீயில் 10 நிமிடம் கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு அதை வடிகட்டி, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, மிளகுத்தூள், மீதமுள்ள நெய், எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறுங்கள்.

முளைப்பயறு வெஜ் சூப்



தேவையானவை: முளைப்பயறு - அரை கப், பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - அரை கப், தேங்காய்ப் பால் அல்லது பால் - அரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, புதினா - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. அரைக்க: தனியா தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், சின்ன வெங்காயம் -

2, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவைத்து, காய்கறிகளைச் சேர்த்து வதக்குங்கள். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக வெண்ணெய் போல அரைத்தெடுங்கள். வதக்கிய காய்கறிகளுடன் அரைத்த விழுது, முளைப்பயறு சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். 2 முதல் இரண்டரை கப் வரை தண்ணீர் ஊற்றி, உப்பு சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு, இறக்கி 5 நிமிடம் கழித்து தேங்காய்ப்பால் அல்லது பால் சேருங்கள். பால் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கழித்து எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து, மல்லித்தழை, புதினா தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

வெஜ் - பாஸ்மதி ரைஸ் சூப்



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - ஒரு கப், பாஸ்மதி அரிசி - ஒன்று முதல் ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன் வரை, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை - தலா சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

பொடிக்க: தனியா - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 அல்லது 3 பல், காய்ந்த மிளகாய் - 2. தாளிக்க: எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 6-லிருந்து 8 பல், புதினா, மல்லித்தழை - தலா கைப்பிடி.

செய்முறை: பூண்டுப் பல்லைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, நறுக்கிய பூண்டுப் பல்லைப் போட்டு வதக்குங்கள். ஒரு நிமிடம் வதக்கிய பிறகு, புதினா, மல்லித்தழை சேர்த்து வதக்கி, அதனுடன் பாஸ்மதி அரிசி மற்றும் காய்கறிக் கலவையைச் சேருங்கள். தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து வதக்கி, 3 கப் தண்ணீரை சேருங்கள். தண்ணீர் நன்கு கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை (பூண்டு தவிர்த்து) தண்ணீர் சேர்க்காமல் நன்கு பொடித்து, பூண்டுப் பல்லையும் நசுக்கிச் சேர்த்து, ஒரு சிறிய துணியில் மூட்டை போல கட்டி கொதிக்கும் சூப்பில் போடுங்கள். 10 நிமிடம் நன்கு கொதித்ததும், அந்த மூட்டையை எடுத்துவிட்டு எலுமிச்சம்பழச் சாறு, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.

முருங்கை சூப்



தேவையானவை: முருங்கைக்காய் - 4, உருளைக்கிழங்கு - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

அரைக்க: தனியாதூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1 (சிறியதாக), பூண்டு - 2 பல், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: உருளைக்கிழங்கைத் தோல் சீவுங்கள். வெங்காயம், முருங்கைக்காயை பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கி, உருளைக்கிழங்குடன் சேர்த்து குக்கரில் 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 3 விசில் வைத்தெடுங்கள். ஆறியதும் முருங்கைக்காயின் சதையை தனியே வழித்தெடுங்கள். உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயத்தைத் தனியே எடுத்து அரைத்து, வேகவைத்த தண்ணீரில் முருங்கைக்காய் விழுது, உருளைக்கிழங்கு விழுது சேர்த்து கலக்கவும். அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக நன்கு அரைத்து கொள்ளுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, அரைத்த விழுது சேர்த்து பச்சை வாசனை போக வதக்கி, உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதித்ததும் இறக்கி எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

மில்க் - வெஜ் சூப்



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - அரை கப், பால் - 2 கப், பூண்டு - 4 பல், பெரிய வெங்காயம் - 1, மைதாமாவு - 3 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: காய்கறிகளை, சிறிதளவு உப்பு, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து இறக்கவும். வெண்ணெயை சிறிது உருக்கி, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு சேருங்கள். வதங்கியதும் வெங்காயம் சேர்த்து, நன்கு வதக்குங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும், மைதாவை அதனுடன் சேர்த்து நன்கு வறுத்தெடுங்கள். பிறகு, பாலை அதில் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து, கட்டி இல்லாமல் கலந்துகொள்ளுங்கள். அத்துடன் தேவையான உப்பும் சேர்த்து, 5 நிமிடம் நன்கு கொதிக்கவிட்டு, வேகவைத்த காய்களைச் சேர்த்து, 2 நிமிடம் கொதிக்கவைத்து இறக்குங்கள். மிளகுத்தூள் சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.

மிளகு தண்ணீர் சூப்



தேவையானவை: துவரம் பருப்பு - அரை கப், வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 3, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 4 பல், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய் - 1. வறுத்துப் பொடிக்க: தனியா - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன், வெந்தயம் - கால் டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன்.

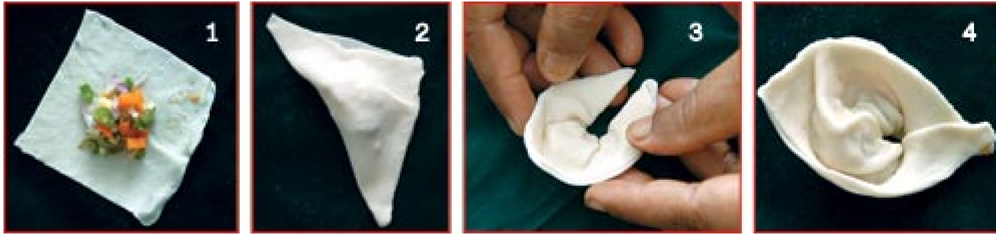
செய்முறை: கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக நன்கு வறுத்துப் பொடியுங்கள். வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாயைக் கீறுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து மேலே சொன்ன எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு வதக்குங்கள். அத்துடன் துவரம்பருப்பு சேர்த்து, வறுத்துப் பொடித்த பொடியையும் போட்டு, 4 கப் தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரை மூடி, ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கி ஆறவிடுங்கள். அதை அரைத்து வடிகட்டி, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து கொதிக்கவிடுங்கள். அதில் தேங்காய்ப்பால், உப்பு சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறி ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

ஒவ்வொரு கப் சூப்புடனும் ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் பாசுமதி அரிசி சாதம் சேர்த்து பரிமாறினால் நன்றாக இருக்கும்.

'வான்டன்ஸ்' சூப்



<u>தேவையானவை ('வான்டன்ஸ்' எனப்படும் மைதா சிப்பி செய்ய):</u> மைதாமாவு - அரை கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப. அதனுள்ளே வைக்கும் பூரணம் செய்ய: மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை - கால் கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 2 பல், பெரிய வெங்காயம் - பாதி, பச்சை மிளகாய் - 1, சோயா சாஸ் - அரை டீஸ்பூன், சில்லி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். சூப் செய்ய: கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 4, முட்டைகோஸ் - ஒரு சிறிய துண்டு, காலிஃப்ளவர் - சில துண்டுகள், சோயா சாஸ் - 2 டீஸ்பூன், வெங்காயத்தாள் - கைப்பிடி அளவு, சில்லி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.



<u>செய்முறை:</u> மைதாவுடன் உப்பு சேர்த்து மிகவும் கெட்டியாகப் பிசையுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள், பூண்டு, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் சேர்த்து நன்றாக வதக்குங்கள். காய் சிறிது வதங்கியதும் சோயா சாஸ், சில்லி சாஸ், சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். இதுதான் பூரணம்.

மைதாமாவில் கொஞ்சம் எடுத்து, சிறிய பூரி போல மெல்லிசாகத் திரட்டி, அதை நான்கு பக்கங்களிலும் வெட்டி சதுர வடிவில் ஆக்குங்கள் நடுவில் அரை ஸ்பூன் பூரணம் வைத்து (படம்-1), ஒரு முனையை மறுமுனையோடு மடித்து, தண்ணீர் தொட்டு ஒட்டுங்கள் (படம்-2). முக்கோண வடிவத்தில் வரும் இதன் இரு முனைகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒட்டுங்கள் (படம்-3). இதுதான் 'வான்டன்ஸ்' (படம்-4).

சூப்புக்கான காய்களில், கோஸை சதுரமாகவும், பீன்ஸை மெல்லியதாகவும், கேரட்டை மெல்லிய வட்டங்களாகவும் நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, நறுக்கிய காய்கறிகளைப் போட்டு, ஒரு நிமிடம் வதக்கி, மூன்றரை கப் தண்ணீர், உப்பு, சோயா சாஸ், சில்லி சாஸ் சேர்த்து, கொதிக்கும்போது 'வான்டன்ஸ்' சேர்த்து, 5 நிமிடம் வேகவிட்டு இறக்குங்கள். பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தாளை தூவிப் பரிமாறுங்கள். நட்சத்திர ஹோட்டல்களில் ஸ்பெஷலான இதை வீட்டிலேயே சுவைக்கலாம். குறிப்பு: வான்டன்ஸை எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து, சூப்புடன் தனியாகவும் பரிமாறலாம்.

வடிகஞ்சி சூப்



தேவையானவை: சாதம் வடித்த கஞ்சி - 2 கப், புளித்த மோர் - அரை கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 2 அல்லது 3, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, காய்கறிக் கலவை (விருப்பப்பட்டால்) - கால் கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாய், இஞ்சியை மெல்லியதாக நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலையை போட்டு வதக்கி, (காய்கறி சேர்ப்பதானால் இப்போது சேர்த்து வதக்கி), வடித்த கஞ்சி, அரை கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு இறக்கிவைத்து, கடைந்த புளித்த மோரை அதனுடன் சேருங்கள். மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

நூடுல்ஸ் சூப்



தேவையானவை: ப்ளெயின் நூடுல்ஸ் - ஒரு பாக்கெட், காய்கறிக் கலவை - கால் கப், எண்ணெய் - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - அரை கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. சூப் செய்ய: கேரட் - 1, உருளைக்கிழங்கு - 1, சௌசௌ - பாதி, நூல்கோல் - பாதி, பெரிய வெங்காயம் - 1, சிகப்பு முள்ளங்கி (சிறியதாக) - 1, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: நூடுல்ஸை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, 2 நிமிடம் வேகவைத்து வடித்து, பிறகு சாதாரண தண்ணீரில் நன்கு அலசி சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, வெங்காயத்தைப் பொன்னிறமாகப் பொரியும் வரை வறுத்தெடுத்து தனியே வையுங்கள். பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகளை சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவையுங்கள்.

சூப்புக்காகக் கொடுத்துள்ள பொருட்களில், காய்கறிகளை தோல் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது உப்பும் 4 கப் தண்ணீரும் சேர்த்து குக்கரில் வேகவைத்து, ஆறியதும் காய்கறிகளைத் தனியே எடுத்து அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். வேகவைத்த தண்ணீரில் அரைத்த விழுதை கலந்து வடிகட்டி, மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். (கொதிக்கும்பொழுது, விருப்பப்பட்டால் சிறிது அஜினோமோட்டோ சேர்க்கலாம்). பரிமாறும்போது, சிறிய கப்களில் சிறிதளவு சூப், வேகவைத்த காய்கறி, நூடுல்ஸ், மிளகுத்தூள், பொரித்த வெங்காயம்.. எல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சம் போட்டு, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை சிறிது தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

க்ளியர் வெஜ் சூப்



தேவையானவை: கோஸ் - 1 துண்டு, கேரட் - 1, பீன்ஸ் - 6, காலிஃப்ளவர் (சிறியதாக) - 1, பசலைக்கீரை - அரை கட்டு, சோயா சாஸ் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: காய்கறிகளை சற்று பெரிய துண்டுகளாக, மெல்லியதாக நறுக்குங்கள். கீரையை இரண்டாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, பூண்டுப் பல்லை நசுக்கி சேருங்கள். உடனே காய்கறிகளையும் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, மூன்றரை கப் தண்ணீர் சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு, சோயா சாஸ் சேர்த்து, காய்கள் வெந்ததும் இறக்குங்கள். விரைவாக செய்யக்கூடிய சூப் இது.

கேரட் சூப்



<u>தேவையானவை:</u> கேரட் - 4, சின்ன வெங்காயம் - 10, மசூர் பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பாசிப்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - ஒரு கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மிளகுத்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> சின்ன வெங்காயம், கேரட்டை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் வெண்ணெயை உருக்கி வெங்காயம், கேரட்டை சேருங்கள். 5 நிமிடம் வதக்கி, 3 கப் தண்ணீரையும் பருப்புகளையும் சேர்த்து, குக்கரை மூடி 2 விசில் வந்ததும் இறக்குங்கள். ஆறவிட்டு வடிகட்டி அரைத்து, வேகவைத்த தண்ணீருடன் கலந்து வடிகட்டி, உப்பு சேர்த்து மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். 2 நிமிடம் கொதித்ததும் இறக்கி காய்ச்சிய பால், மிளகுத்தூள், மல்லித்தழை சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

சிம்பிள் சூப்



<u>தேவையானவை:</u> பொடியாக நறுக்கிய காய்கறிகள் - ஒரு கப், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 3 பல், பச்சை மிளகாய் - 1, சில்லி சாஸ் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சோயா சாஸ் - ஒன்றரை டீஸ்பூன், தக்காளி சாஸ் - ஒரு டீஸ்பூன், வினிகர் - ஒரு டீஸ்பூன், சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெங்காயத்தாள் (பொடியாக நறுக்கியது) - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய் மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து இஞ்சி, பூண்டு, மிளகாய், காய்கறி சேர்த்து 3 நிமிடம் நன்கு வதக்கி 3 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விடுங்கள். பிறகு, சில்லி சாஸ், சர்க்கரை, சோயா சாஸ், தக்காளி சாஸ், வினிகர் சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள்.

ஒரு கப் தண்ணீரில் கார்ன்ஃப்ளாரை கரைத்து சூப்பில் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, வெங்காயத்தாள் சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.

ஸ்பைஸி க்ரீன் சூப்



தேவையானவை: புதினா - ஒரு கைப்பிடி, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, பச்சை மிளகாய் - 1, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 2 பல், தேங்காய்ப்பால் அல்லது பால் - ஒன்றரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, எண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மல்லித்தழை, புதினா, இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்யுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து புதினா, மல்லித்தழை, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குக்கரில் ஊற்றி மூடி ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கி ஒரு நிமிடம் கழித்து திறந்து வடிகட்டி அரையுங்கள். அரைத்த விழுதை வடித்த தண்ணீருடன் சேர்த்து வடிகட்டி மீண்டும் கொதிக்கவிடுங்கள். பாலில் கார்ன்ஃப்ளாரை கரைத்து இதில் ஊற்றி நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து பரிமாறுங்கள்

பட்டாணி சூப்



தேவையானவை: பச்சைப்பட்டாணி - ஒரு கப், உருளைக்கிழங்கு - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 2 பல், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மிளகுத்தூள் - காரத்துக்கேற்ப தேவையான அளவு, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வெண்ணெய் அல்லது எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: பூண்டு, இஞ்சி, வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். வெண்ணெய் அல்லது எண்ணெயைக் காயவைத்து, நறுக்கிய எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, பிறகு முக்கால் கப் பட்டாணி, மல்லித்தழை சேர்த்து வதக்குங்கள். அதோடு, 3 அல்லது மூன்றரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து, மிதமான தீயில் வேகவிடுங்கள். பட்டாணியும் கிழங்கும் வெந்தபிறகு, நீரை வடித்து தனியே வைத்துவிட்டு, வடிகட்டிய காய்களை நன்கு அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதை, வடித்து வைத்திருக்கும் தண்ணீருடன் கலந்து, மீண்டும் வடிகட்டி, மிளகுத்தூள், எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்குங்கள். மீதி இருக்கும் கால் கப் பட்டாணியை உப்புப் போட்டு வேகவைத்து, கடைசியாக சூப்பில் மிதக்கவிட்டுப் பரிமாறுங்கள்.

குறிப்பு: சூப் கெட்டியாக இருந்தால், ஒரு கப் தண்ணீரை கொதிக்கவைத்துச் சேர்க்கலாம்.

வெண்டைக்காய் சூப்



தேவையானவை: நன்கு பழுத்த தக்காளி - 5, வெண்டைக்காய் - 8, தக்காளி சாஸ் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பூண்டு - 4 பல், மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, சர்க்கரை - ஒரு டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெண்டைக்காயை ஒரு அங்குல துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் வெண்ணெயில் வெண்டைக்காயை நன்கு வதக்குங்கள். தக்காளி, இஞ்சி, பூண்டு மூன்றையும் பொடியாக நறுக்குங்கள்.

ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் வெண்ணெயை உருக்கி, இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, தக்காளி சேர்த்து வதக்கி, 3 கப் தண்ணீர் சேருங்கள். அத்துடன் உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு, இறக்கி ஆறவிட்டு அரைத்து வடிகட்டுங்கள். மீண்டும் வடிகட்டியதைக் கொதிக்கவிடுங்கள். அதில் வதக்கிய வெண்டைக்காய், உப்பு, சர்க்கரை, தக்காளி சாஸ் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, அரை கப் தண்ணீரில் கார்ன்ஃப்ளாரை கரைத்துச் சேர்த்து 3 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து இறக்குங்கள்.

மக்ரோனி சூப்



தேவையானவை: சுருள் அல்லது சங்கு மக்ரோனி - அரை கப், பச்சைப் பட்டாணி - கால் கப், மிளகுத்தூள் - ருசிக்கேற்ப, உப்பு - சுவைக்கேற்ப. சூப் செய்ய: வெள்ளைப் பூசணி - கால் கிலோ, உருளைக்கிழங்கு - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, பால் - அரை கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: மக்ரோனியை தண்ணீர் சேர்த்து வேகவையுங்கள். பட்டாணியையும் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உருளைக்கிழங்கு, பூசணிக்காயை தோல் நீக்கி, துண்டுகளாக்குங்கள். வெங்காயத்தையும் தோல் நீக்கி நறுக்குங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூசணிக்காய், வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்குங்கள். அதில் 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து பிரஷர் குக்கரில் 2 அல்லது 3 விசில் வரும்வரை வையுங்கள். இது நன்கு வெந்ததும் ஆறவிட்டு வடிகட்டி அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்ததை மீண்டும் முதலில் வேகவைத்த தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கொதிக்கவிடுங்கள். அத்துடன் பால் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். இறக்கிய சூப்பில், பட்டாணி, மக்ரோனி கலந்து, மிளகுத்தூள் தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

மின்ஸ்ட்ரோன் சூப்



தேவையானவை: பொடியாக நறுக்கிய காய்கறி (கேரட், பீன்ஸ், முட்டைகோஸ், காலிஃப்ளவர், பட்டாணி) கலவை - ஒரு கப், உடைத்த நூடுல்ஸ் - கால் கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டுப் பல் - 6, பச்சை மிளகாய் - 1, வெண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன்.

அரைக்க: துவரம்பருப்பு அல்லது மசூர் தால் - கால் கப், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கேரட் - 1, பெரிய வெங்காயம் - 1, கோஸ் - ஒரு துண்டு, பீன்ஸ் - 4, உப்பு - சிறிதளவு.

செய்முறை: அரைக்க கொடுத்துள்ள பொருட்களை குக்கரில் போட்டு, 4 கப் தண்ணீர் விட்டு குக்கரை மூடி. 2 அல்லது 3 விசில் வந்ததும் இறக்கிவைத்து, ஆறியதும் மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைத்து வடிகட்டுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூண்டு, காய்கறி, நூடுல்ஸ், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்கு வதக்குங்கள். சிறிது உப்பு சேர்த்து நன்கு வதக்கி, அரைத்து வைத்திருக்கும் காய்கறி தண்ணீரை அதில் ஊற்றுங்கள். தேவையானால் இன்னும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து, சிறு தீயில் 10 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து, மல்லித்தழை சேருங்கள்.

மணத்தக்காளி சூப்



தேவையானவை: மணத்தக்காளி கீரை - அரை கட்டு, சின்ன வெங்காயம் - 8, பூண்டு - 3 பல், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு, எண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

செய்முறை: கீரையை ஆய்ந்து சுத்தம் செய்யுங்கள். வெங்காயம், பூண்டு தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் எண்ணெயைக் காயவைத்து பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து சிறிது வதக்கி, பிறகு கீரையையும் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் வதக்கி, 2 கப் தண்ணீர், உப்பு சேர்த்து குக்கரை மூடி ஒரு விசில் வைத்து இறக்குங்கள். ஒரு நிமிடம் கழித்து, 'வெயிட்'டைத் தூக்கி, பிரஷரை வெளியேற்றிவிட்டு குக்கரை திறந்து மிளகுத்தூள், தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துக்கலந்து பரிமாறுங்கள். வயிற்றுப்புண்ணுக்கு நல்ல மருந்து இந்த சூப். (விருப்பப்பட்டவர்கள் வெங்காயம் வதக்கும்போது, ஒரு தக்காளி சேர்க்கலாம்).

சுண்டைக்காய் சூப்



தேவையானவை: சுண்டைக்காய் (காம்பு நீக்கியது) - அரை கப், துவரம்பருப்பு - அரை கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, தக்காளி - 2, பச்சை மிளகாய் - 1, பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 2 பல், பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் - அரை கப், மல்லித்தழை - சிறிதளவு, பட்டை - ஒரு துண்டு, நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன்,

செய்முறை: சுண்டைக்காயை நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை சேர்த்து, வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், நசுக்கிய சுண்டைக்காய் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, பருப்பு, மஞ்சள்தூள், உப்பு, 4 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, 2 அல்லது 3 விசில் வைத்து இறக்குங்கள். ஆறியதும் பச்சை மிளகாய், பட்டையை நீக்கிவிட்டு, மற்றவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டுங்கள். வடிகட்டிய சூப்பை மீண்டும் நன்கு கொதிக்கவிட்டு, மல்லித்தழை தூவிப் பரிமாறுங்கள்.

க்ரீமி மஷ்ரூம் சூப்



தேவையானவை: காளான் - 10, பெரிய வெங்காயம் - 1, சீஸ் துருவல் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், கார்ன்ஃப்ளார் - 2 டீஸ்பூன், பால் - ஒரு கப், மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காளான்களை நன்கு கழுவி, மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பூண்டு, வெங்காயம் தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, வதங்கியதும் வெங்காயம் சேருங்கள். வெங்காயம் நன்கு வதங்கியதும் அத்துடன் காளான் சேர்த்து நன்கு வதக்கி, தண்ணீர் 3 கப் ஊற்றி, உப்புப் போடுங்கள். நன்கு வேகவிட்டு இறக்கி ஆறவிட்டு, மிக்ஸியில் அரைத்து வடிகட்டுங்கள். மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து, அது கொதிக்கும்போது பாலில் கார்ன்ஃப்ளார் கரைத்து சேருங்கள். இது நன்கு கொதிக்கும்போது இறக்கி, சீஸ் துருவல், மிளகுத்தூள் சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள். குறிப்பு: விருப்பமுள்ளவர்கள் இரண்டு காளான்களை மெல்லியதாக நறுக்கி, அரை டீஸ்பூன் வெண்ணெயில் வதக்கி சூப்பில் மிதக்கவிடலாம்.

பரங்கி சூப்



<u>தேவையானவை:</u> பரங்கிக்காய் - ஒரு துண்டு (150 கிராம்), உருளைக்கிழங்கு - 1, பால் - ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, பூண்டு - 5 பல், மிளகுத்தூள் - தேவையான அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, வெண்ணெய் - ஒன்றரை டேபிள்ஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, பரங்கிக்காய் ஆகியவற்றை தோல் சீவி சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பூண்டுப் பல்லை தோலுரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். வெண்ணெயை லேசாக உருக்கி, பூண்டு சேர்த்து சற்று வதங்கியதும், வெங்காயம், உருளைக்கிழங்கு, பரங்கிக்காய் சேர்த்து 5 நிமிடம் நன்கு வதக்கி, 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, காய் வேகும்வரை கொதிக்க விடுங்கள்.

வெந்த பிறகு இறக்கி ஆறவிட்டு, நன்கு அரைத்து வடிகட்டி, பால், மிளகுத்தூள் சேர்த்து கொதிக்கவிட்டு பரிமாறுங்கள்.

கொள்ளு சூப்



<u>தேவையானவை:</u> கொள்ளு - அரை கப், தக்காளி - 3, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - அரை டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை - சிறிது, உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நெய் - 2 டீஸ்பூன். பொடிக்க: மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 2 பல், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: கொள்ளை முதல் நாள் இரவே ஊறப் போடுங்கள். மறுநாள் 3 கப் தண்ணீரை சேர்த்து குக்கரில் வேகவிடுங்கள். பிறகு தண்ணீரை வடித்து எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மிளகு, சீரகத்தை நன்கு மைய அரைத்து பூண்டு, கறிவேப்பிலை சேர்த்துத் தட்டியெடுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியைச் சேருங்கள். அத்துடன் சிறிது உப்பு சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கி, அரைத்த விழுது சேர்த்து இன்னும் 3 நிமிடம் வதக்குங்கள்.

கொள்ளு வேகவைத்த தண்ணீரையும் தேவையான உப்பையும் சேர்த்து, 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்கி வடிகட்டி எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

பீட்ரூட் தக்காளி சூப்



தேவையானவை: பீட்ரூட் (சிறியதாக) - 1, தக்காளி - 2, பெரிய வெங்காயம் - 1, துவரம்பருப்பு - கால் கப், பூண்டு - 2 பல், இஞ்சி - ஒரு துண்டு, பச்சை மிளகாய் - 1, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி அளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.தாளிக்க: நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சோம்பு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பீட்ரூட், வெங்காயம் இரண்டையும் தோல்சீவி துண்டுகளாக்குங்கள். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். குக்கரில் பீட்ரூட், வெங்காயம், தக்காளி, பருப்பு, பூண்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், மல்லித்தழை, உப்பு, 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து 2-3 விசில் வைத்து இறக்குங்கள். பிறகு, அதை ஆறவிட்டு அரைத்து வடிகட்டுங்கள். நெய்யில் மிளகு, சோம்பு தாளித்து சூப்பில் சேருங்கள்.

காலிஃப்ளவர் - பசலை சூப்



<u>தேவையானவை:</u> பசலைக் கீரை - 2 கட்டு, காலிஃப்ளவர் (சிறு துண்டுகளாக) ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம் - 1, மைதா மாவு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - 2, வெண்ணெய் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பூண்டு (விரும்பினால்) - 4 பல், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

<u>செய்முறை:</u> பசலைக் கீரையை சுத்தம் செய்யுங்கள். வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து நறுக்குங்கள். இரண்டையும் ஒன்றாக, 2 கப் தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் ஒரு விசில் வரும் வரை வைத்து இறக்குங்கள். ஒரு நிமிடம் கழித்து திறந்து, கீரை, வெங்காயம் இரண்டையும் வடித்து எடுத்து ஆறவிடுங்கள். பிறகு, அதை அரைத்து வேகவைத்த தண்ணீரில் சேருங்கள். காலிஃப்ளவரை சிறிது உப்பு சேர்த்து அரைவேக்காடு வேகவைத்தெடுங்கள். வெண்ணெயை உருக்கி, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி, மைதா சேருங்கள்.

சிறு தீயில் மைதாவை நன்கு வதக்கி பால் சேர்த்து கட்டி தட்டாமல் கிளறி, கீரை-வெங்காயக் கலவை, காலிஃப்ளவர், உப்பு, மிளகுத்தூள் சேர்த்து 3 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு பரிமாறுங்கள்.

ஹெர்பல் சூப்



<u>தேவையானவை:</u> துளசி - ஒரு கைப்பிடி, புதினா - ஒரு கைப்பிடி, மல்லித்தழை - ஒரு கைப்பிடி, வெற்றிலை - 2, கறிவேப்பிலை - 10 இலைகள், கற்பூரவல்லி - 2 இலை, பெரிய வெங்காயம் - 1,

பூண்டு - 2 பல், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப, நெய் - 2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: எல்லா இலைகளையும் சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். பூண்டு, வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து பூண்டு, வெங்காயம் சேர்த்து 5 நிமிடம் வதக்கி, பிறகு, இலைகளை சேர்க்க வேண்டும். இவற்றையும் சற்று நன்கு வதக்கி 3 கப் தண்ணீர் சேர்த்து, மிளகுத்தூள், உப்பு சேர்த்து நடுத்தரத் தீயில் 10 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு, இலைகளை தனியே எடுத்து அரைத்து மீண்டும் வேகவைத்த தண்ணீரில் சேர்த்து கலந்து வடிகட்டுங்கள். நன்கு சூடாக்கி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து பரிமாறுங்கள்.

ஸ்வீட் கார்ன் சூப்



தேவையானவை: அமெரிக்கன் ஸ்வீட் கார்ன் (வேகவைத்து எடுத்த முத்துக்கள்) - ஒரு கப், கார்ன்ஃப்ளவர் - 2 டேபிள்ஸ்பூன், பால் - ஒன்றரை கப், இஞ்சி-பூண்டு விழுது - அரை டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - அரை டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

செய்முறை: வெண்ணெயை உருக்கி, இஞ்சி-பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்குங்கள். கார்ன்ஃப்ளாரை பாலில் கரைத்து அத்துடன் உப்பு, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து கலந்து, வதக்கிய இஞ்சி-பூண்டு விழுதில் ஊற்றுங்கள்.

இது நன்கு கொதிக்கும்பொழுது சோள முத்துக்கள், மிளகுத்தூள் சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள்.

‘சீரக சூப்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு வேகவைத்த தண்ணீர் - 3 கப், தக்காளி பழச் சாறு - அரை கப், எலுமிச்சம்பழச் சாறு - 2 டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய மல்லித்தழை - சிறிதளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகுத்தூள் - சிறிதளவு, உப்பு - சுவைக்கேற்ப.

அரைக்க: சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்) - 4 பல். தாளிக்க: நெய் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பட்டை - ஒரு துண்டு.

செய்முறை: சீரகத்தை மைய அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். பூண்டுப் பல்லை நசுக்கிக்கொள்ளுங்கள். நெய்யைக் காயவைத்து, பட்டை தாளித்து, தக்காளி சாறு, பருப்பு தண்ணீர், உப்பு, நசுக்கிய பூண்டு, சீரக விழுது சேர்த்து, 5 நிமிடம் நன்கு கொதிக்கவிட்டு இறக்குங்கள். மல்லித்தழை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து, சுடச் சுடப் பரிமாறுங்கள்.

சூப்.. சில குறிப்புகள்!

* பூண்டு வாசனை பிடிக்காதவர்கள், பூண்டை தவிர்த்தோ அல்லது குறைத்தோ சூப் செய்யலாம்.

* ‘வான்டன்ஸ்’ சூப், சிம்பிள் சூப், நூடுல்ஸ் சூப், வெண்டைக்காய் சூப், க்ளியர் வெஜ் சூப்.. போன்றவற்றுக்கு, விரும்பினால் அஜினோமோட்டோ கால் டீஸ்பூன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

* சூப்புடன் சைட் டிஷ்ஷாக ஹோட்டலில் கொடுப்பதுபோல வீட்டிலும் செய்யலாம். கடையில் விற்கும் சூப் ஸ்டிக்ஸ் மற்றும் நீளமாக நறுக்கப்பட்டு, எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்த பிரெட் துண்டுகள் ஆகியவை சுவையான சைட் டிஷ்கள். பிரெட்டின் மேல் வெண்ணெய் தடவி, சீஸ் துருவிப் போட்டு, அதன் மீது இன்னொரு பிரெட்டை வைத்து அழுத்தி டோஸ்ட் செய்து கொடுத்தால், குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.